

もう受けましたか？

# 〇〇 特定健診 〇〇

いま40～60歳代の若い世代も危ない！

糖尿病

脳梗塞・脳出血

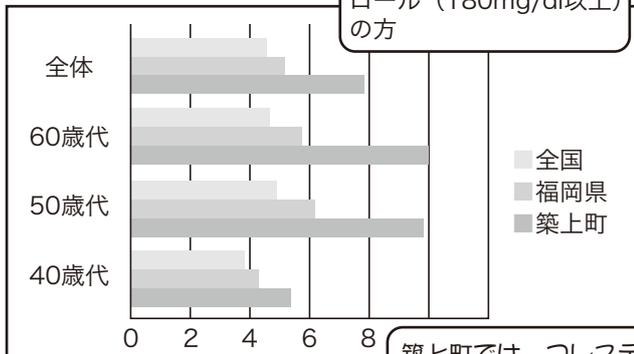
心筋梗塞

みなさんは、今年の健診はお済みですか？

いま、40～60歳代の若い方の「糖尿病」や「脳梗塞・脳出血」「心筋梗塞」等、生活習慣病の発症が増えています！まずは、その要因のひとつである「高血糖」「高血圧」「高脂血症（コレステロール・中性脂肪）」等を特定健診でチェックして、血液をきれいに保つ生活習慣について振り返ってみませんか？

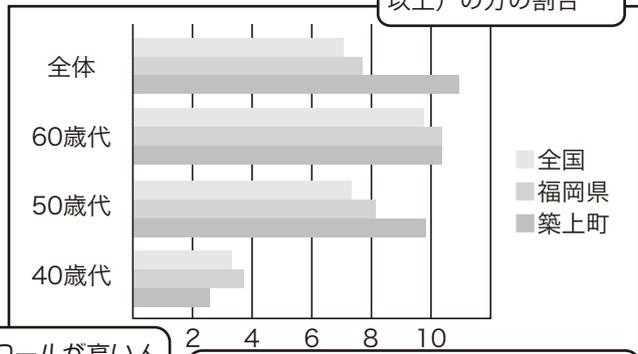
(基準値：120 mg/dl 未満)

LDL (悪玉) コレステロール (180mg/dl以上)の方



(基準値：5.6%未満)

血糖 (HbA1c:6.1%以上)の方の割合



自分のためにも、家族のためにも、年に1回は“特定健診”を受けて、健康チェックしたほうがいいね。12月までなら、病院で個別健診もつけられるよ。

築上町では、コレステロールが高い人が多いね。そのままにしていると、脳梗塞や心筋梗塞になっちゃうよ。

福岡県は血糖値が高い人が多いんだって。築上町も、血糖値が高い人が多いですね！透析を受ける人の約半数は、糖尿病が原因なんだって。

## 【第3期 特定健診（基本・若年者健診）・肝炎検査・各種がん検診日程】

健診日	会場	申込み〆切日	その他
11月30日(日)	築上町中央公民館	第3期 9月30日(火)	胃がん・大腸がん・肺がん検診(40歳以上)・結核検診(65歳以上)・子宮頸がん(20歳以上女性)・乳がん検診(40歳以上女性)・前立腺がん(50歳以上男性) B型C型肝炎
12月1日(月)	自愛の家		
12月3日(水)	チアフルつき		
12月4日(木)	チアフルつき		

- \* 4月1日広報折込みの「築上町特定健診・がん検診のご案内(はがき)」でお申込みください。
- \* 申込みはがきがない場合は、「本庁・住民課」又は「保健センターチアフルつき」に準備しておりますので、お申込みください。
- \* 「個別健診(12月末まで)」をご希望の方は、健康増進係までご連絡ください。(電話 52-0001・内線 710)

### チアフル健康相談のお知らせ

9月22日(月) 10:00～11:00、保健センターチアフルつきで健康相談を行います。血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望される方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

### 豊築休日急患センターからのお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。9月の来所日 7日(日)、21日(日) お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。  
問い合わせ 豊築休日急患センター  
0979(82)8820

# 心の健康相談のご案内～ひとりで悩まず話してみませんか～

京築保健福祉環境事務所では、こころの悩み相談をお受けしています。

**こころの健康相談** こころの悩みや不安、アルコールや薬物問題に関する相談、認知症などの相談を精神科専門医がお受けしています。 ※予約制

・行橋会場（京築保健福祉環境事務所）時間：13：30～

9月10日(水)	10月8日(水)	11月12日(水)	12月10日(水)	平成27年 1月14日(水)	2月4日(水)	3月11日(水)
----------	----------	-----------	-----------	-------------------	---------	----------

・豊前会場（豊前市役所3階 第3会議室）時間：14：00～

9月24日(水)	10月22日(水)	11月26日(水)	12月24日(水)	平成27年 1月28日(水)	2月25日(水)	3月25日(水)
----------	-----------	-----------	-----------	-------------------	----------	----------

**思春期相談** 思春期におけるこころの問題に対して、精神科専門医による相談・助言・指導等を行っています。 ※予約制

・行橋会場（京築保健福祉環境事務所）時間 13：30～

9月17日(水)	10月15日(水)	11月19日(水)	12月17日(水)	平成27年 1月21日(水)	2月18日(水)	3月18日(水)
----------	-----------	-----------	-----------	-------------------	----------	----------

予約・問い合わせ：京築保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係 (23) 2966

## こころの健康相談日のお知らせ

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日時：9月3日/10月1日(水) 13：00～17：00（要予約）

場所：保健センター チアフルつき

予約・問い合わせ 保健センターチアフルつき（支所・内線710）

## 食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

## 残り物バーグ

《西角田校区推進員お勧め簡単レシピ》

材料（4人分）

卵・・・4個	パン粉・・・1/2カップ
粉チーズ・・・大さじ3	塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々	ハム・・・100g
玉ねぎ・・・1/3個	ピーマン・・・1個
サラダ油、バター・・・各大さじ1	
キャベツ、トマト、きゅうり・・・適宜（付け合せ）	

### 作り方

- ①ボウルに卵をわりほぐし、パン粉、粉チーズ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる（しばらくおくと程よいかたさになる）。
- ②ハム、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにして、①に加えてよく混ぜる。8等分してハンバーグの形にまとめる。
- ③フライパンを熱してサラダ油、バターを大さじ1ずつ入れ、②を並べて中火でこんがり両面を焼く。真ん中を押してかたくなっていけば焼き上がり。
- ④付け合せの野菜を洗って食べやすい大きさに切り、ハンバーグと一緒にお皿に盛り付ける。

